

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

«Экзотические друзья «Авокадика»

(в ходе занятия используется презентация)

Задачи: Дать представление о необходимости и важности соблюдения режима питания. Формировать у детей представление о том, что витамины, содержащиеся во фруктах, полезны для здоровья человека. Расширять представления детей об экзотических фруктах, (название, место произрастания, вкусовые качества, способы употребления, польза). Продолжать воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию, закрепить умения детей делать самостоятельно выводы о здоровом образе жизни. Показать со способом проращивания семян экзотического растения. Развивать социальные навыки: умение работать в группе, договариваться, учитывать мнение партнера.

Материал: презентация, проектор, экран, земля, горшок, семя авокадо, лейка с водой, маленькая лопаточка, пленка для покрытия горшка.

Ход образовательной деятельности

I Вступление

Воспитатель.

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о правильном питании. Скажите, пожалуйста,

- Зачем мы едим?
- Можно прожить без еды?
- Если человек будет есть хлеб и воду каждый день, он будет развиваться и расти?
- Чем должен питаться человек?

Без еды человек не сможет жить, не сможет расти, развиваться и двигаться. Пища должна быть полезной и разнообразной. В ней должны обязательно присутствовать фрукты - наши помощники. Содержащиеся в них витамины, борются с микробами и вирусами.

Опрос: Ребята, назовите ваши любимые фрукты. (Помощник воспитателя записывает и отдает результат, в котором нужно отразить количество детей и любимый фрукт).

Ребята, многие из вас назвали фрукты, которые не растут у нас.

- Где же они растут?

Правильно, они растут в жарких странах, во Вьетнаме, Таиланде, Сингапуре, Малайзии.

II Основная часть:

- Вы хотите познакомиться с экзотическими фруктами? В этом нам поможет «Авокадик», он уже давно путешествует по дальним странам и у него очень много друзей - фруктов. С некоторыми фруктами он нас сегодня познакомит. Но, сначала, поговорим о нем самом.

(Показать авокадо на слайде).

Родина авокадо- Мексика. Но его выращивают уже почти во всех жарких странах.

Плоды авокадо очень богаты витаминами, белками и растительными жирами. Они очень питательные и полезные даже в раннем возрасте. По вкусу напоминает сливу с шоколадом.

Но перед тем, как употреблять фрукты в пищу, их необходимо тщательно вымыть.

Ребята, «авокадик» решил с нами поиграть, он предлагает сначала отгадать загадку про фрукты, а потом только его покажет. На экране высвечивается загадка (голос Авокадика за кадром читает её) После разгадки - показ с фрукта (на дереве и без дерева).

Загадка №1

Желтый, сладкий, ароматный.

Он на цвет и вкус приятный,

А пришел из дальних стран,

Называется ...

Бананы улучшают пищеварение, поднимают настроение, дают много энергии.

Ребята, необходимо каждый день употреблять фрукты или фруктовые соки, для того, чтобы не болеть и быть сильными.

Загадка №2

Фрукт похож на шишку ели,

Мы рискнули — шишку съели...

Самый лучший, высший класс — Спелый, сочный ...

Ананас содержит очень много витаминов, они улучшают пищеварение и заставляют сердце работать лучше, укрепляют иммунитет.

Очень важно есть разнообразные фрукты. Они основной источник витаминов.

Загадка №3:

В жарких странах плод растёт,

Где танцуют в ритме танго,

Сок и мякоть нам даёт

Нежный, сладкий жёлтый —

Этот фрукт, все чаще стал появляться на прилавках наших магазинов. Он очень полезен. В нем содержится суточная норма витамина С. Манго способствует заживлению ран и укреплению иммунитета. Чтобы получать полезные питательные вещества с фруктов их не нужно варить, жарить. Фрукты полезно употреблять сырыми.

Физминутка: Яблочко

На носочки я встаю, (Подняться на носки)

Яблочко я достаю, (Руки вверх)

С яблочком бегу домой, (Бег на месте)

Мамочке подарок мой! (Хлопки в ладоши)

Как румян осенний сад! (легкие хлопки по щекам)

Всюду яблоки висят. (руки поднять вверх)

Краснобоки, краснощеки, (руки на поясе)

На ветвях своих высоких (руки поднять вверх)

Точно солнышки горят! (соединить руки в круг – «солнышко»)

Загадка № 4

Этот фрукт в рубашке яркой

Любит, чтобы было жарко.

Не растет среди осин Круглый, рыжий...

Апельсин богат витаминами, с его помощью можно бороться с простудой и гриппом. Он выводит из организма вредные вещества, повышает иммунитет.

Ребята, не отказывайтесь от тех фруктов, которые вам показались невкусными, попробуйте их еще раз.

III Практическое задание (посадка авокадо)

Ребята, мы должны попрощаться с Авокадиком, но чтобы о нем не забыть, давайте вот что сделаем:

- возьмем фрукт авокадо (посмотрите какой он, напоминает грушу, а кожура у него толстая, как у крокодила. Его еще называли раньше «аллигаторова груша».
- разрежем его, достанем косточку (проткнем его зубочисткой, для быстрого роста)
- посадим косточку в горшок с землей.

Ребята, если вы будете поливать, любить, то вырастите авокадо у себя в садике.

IV Вывод: Итак, ребята, вы познакомились с фруктами- экзотическими друзьями Авокадика, которые выращивают в других странах. Купить эти фрукты можно в наших магазинах.

Эти фрукты утоляют не только голод и жажду, они пополняют наш организм полезными веществами- витаминами и минералами.

V Закрепление:

1. С какими фруктами – друзьями авокадо вы познакомились?
2. Где они «живут»?
3. Чем они полезны?
4. Как часто нужно есть фрукты?
5. Перед едой, что нужно сделать с фруктами?
6. Что у них общего с авокадо?
7. Эти фрукты можно найти у нас в России?
8. Какие из этих фруктов вы уже пробовали?
9. Полезны сырые или вареные фрукты?
10. Почему нужно есть разные фрукты?